

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Hurkhoog en Vortexwerpen	B-pupillen (10 atleten)	Ma 14-05-2018	Baan	
Trainingsomgeving	Verspringbak en grasveld middenterrein			
Beginsituatie niveau	<i>Hurkhoog: alle atleten kunnen al goed afzetten en springen. Let op 2 nieuwe atleten: Liv en Dani Vortex: iedereen kan vanuit stand werpen en heeft al wat ervaring met "van laag naar hoog"</i>			
Doelstelling(en)	<i>Hurkhoog: afzetten met 1 been en hoogte maken / Vortex: van laag naar hoog</i>			
Eigen leerpunten	<i>Alleen op een positieve manier aanwijzingen geven (dus niet: "Let op dat je NIET dit of dat doet", maar: "Probeer volgende keer eens dit of dat").</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>1 rondje inlopen over het gras Daarna wat sprong oefeningen (kickersprong, gewone sprong, loopsprongen, sprongen over bananendozen)</i>	<i>Pilonnen neerzetten voor begin- en eindmarkering (ca. 10 meter).</i>	<i>Sprong oefeningen voordoen Van de ene kant naar de andere kant en dan aan de andere kant klaar gaan staan (dus niet terug lopen)</i>	<i>Bananendozen Pilonnen</i>
Kern 1	<i>Hurkhoog Duur: ca. 20 minuten (ca. 10 sprongen per atleet)</i>	<i>Gewone hurkhoog opstelling bij de verspringbak. Afzet markeren met schuimblok en aanlooppunt met een pilon. Kindjes die de hoogte niet halen mogen daarna nog een keer proberen.</i>	<i>Uitleggen dat ze vóór het blok moeten afzetten en even herhalen dat ze met 1 been moeten afzetten.. De rest moet redelijk vanzelf gaan. Metafoor voor uitstrekken: Hieperdepiep HOERA!</i>	<i>Hurkhoog palen + balk Pilon Afzetblok</i>
Kern 2	<i>Vortexwerpen Duur: 20 minuten (ca. 10 a 15 worpen per atleet)</i>	<i>De atleten moeten een "kasteel" van bananendozen omver werpen. Om het kasteel te kunnen raken moeten ze over de "bomen" (speren) heen werpen. We werpen in 2 groepjes (team blauw en team rood)</i>	<i>Uitleg dat ze de prinses uit het kasteel moeten bevrijden (hulptrainsters) door het kasteel omver te gooien Ze moeten de raket (vortex) eerst laag aansteken (pilon) en dan hoog over de bomen (speren) gooien..</i>	<i>Grote speren Bananendozen Vortexen Roden en blauwe pilonnen</i>
Afsluiting / C-down	<i>Hoedjesrace Duur: ca. 10 minuten</i>	<i>3 teams moeten 3 verschillende kleuren hoedjes zo snel mogelijk ophalen. De atleten halen om de beurt een hoedje op en brengen dit naar hun "basis". Het team wat het eerste klaar is wint.</i>	<i>Korte uitleg en aangeven dat ze moeten wachten tot degene voor hun het hoedje heeft neergelegd.</i>	<i>3 grote pilonnen (basis) en 3 setjes gekleurde hoedjes (ca. 12 stuks per kleur) Fluitje</i>

Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Hurkhoog: Afzetten met 1 been geen probleem. Na wat extra aanwijzingen (gooi je armen in de lucht en roep "hoera!") ging het hoogte maken ook beter. Vortex: van laag naar hoog kwam er goed uit. Sommige kinderen hebben motorisch wat moeite met werpen (meer slingeren), maar ook daar zat duidelijk progressie in.</i>
Verbeterpunten	<i>Hurkhoog waren wat meer sprongen dan gepland. Dat ging aan het einde ten koste van de kwaliteit. Volgende keer wat minder sprongen en misschien iets meer tijd voor uitleg tussendoor. Vortex volgende keer de atleten die echt niet goed werpen (omdat ze bijvoorbeeld van de winter nog geen lid waren) even apart laten oefenen op de basis van het werpen.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Hurkhoog: dat loopt vrijwel vanzelf, maar daar is het ook voor bedoeld natuurlijk. Vortex: Het was weer een zelf bedacht probeersel, maar het kwam goed uit de verf. Ik had het idee dat de atleten het goed naar hun zin hadden en flink wat sprongen en worpen hebben kunnen doen. Zelf vond ik het een leuke training die goed liep.</i>
Verbeterpunten	<i>Hurkhoog: kortere aanloop. Vortex: misschien wat puntjes op de i, maar deze gaat zeker terugkomen. Volgende keer met uitstappen vanuit stand.</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Dat ging ook wel redelijk. Soms ontkom je er niet aan om toch te zeggen dat iets niet mag, maar volgens mij heb ik een aantal keer gezegd "laat alle spullen maar staan" in plaats van "niet aan de materialen zitten". Tijdens de oefeningen heb ik volgens mij alleen maar tips gegeven (goede sprong, probeer volgende keer ook je armen te gebruiken dan kom je nog hoger).</i>	

Teams vortexwerpen:

Team ROOD: Abel, Florian, Femke, Sam, Liv, Mare

Team BLAUW: Jet, Rens, Mirthe, Dani, Fayenne, Anouk

Afb. 1 - Hurkhoogspringen



Afb. 2 - Vortexwerpen

